

# レンコンで見とおし良い年

花から根までたいせつに

穴があって見通しがよいとゲン担ぎされるお正月のおせち料理の定番、レンコンは、地中に埋もれているハスの茎が肥大化したもので、葉が枯れる10〜3月が収穫の時期です。生産者は寒い冬に泥に埋まり、折れたり、傷がつかないように収穫します。原産地はインドで、紀元前には観賞用に栽培されていたものが食用や薬用としてアジア諸国に伝わったとか。泥の中から清楚で美しい花を咲かせるハスは、宗教的象徴として大切にされてきました。レンコンを食べるのは中国と日本だけだそうです。が、ハスの実は甘味として、葉はお茶や蓮菜飯に、花は蓮茶の香り付けに、花ガラは生け花に、無駄なく利用されるそうです。

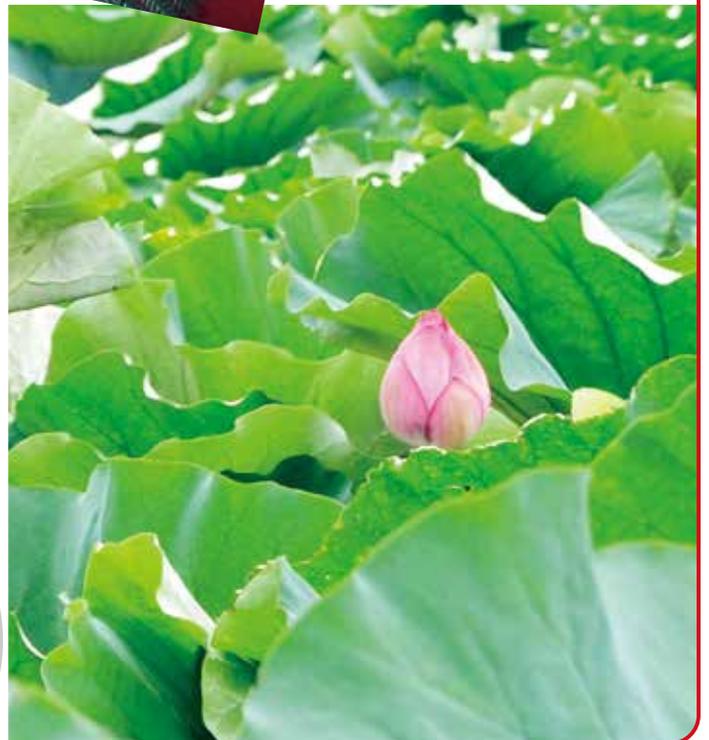


## レンコンの栄養

デンプンや食物繊維が豊富なレンコン。ビタミンC(抗酸化力、コラーゲンの生成、免疫力を高める)はレモンと同じくらい含まれていて、カリウム(細胞の水分量を調節しナトリウムの排泄を促進、高血圧の予防・改善)、ムチン(消化を促進し胃腸の粘膜を保護)、タンニン(ポリフェノールの1種で炎症の抑制や止血作用)、ビタミンB12・B6(鉄分の吸収を助け貧血の予防効果)や亜鉛など、栄養がぎっしりです。

尼崎医療生活協同組合  
管理栄養士 寺岡 伸子

※5面に「風邪とレンコン」  
掲載しています



## 新年 おめでと〜んばいございます



尼崎医療生活協同組合  
理事長 船越 正信

昨年はアメリカ大統領選挙で、大方の予想に反してトランプ氏が選出されました。善し悪しは別として、やり場のないアメリカ国民の不満の噴出の結果でしょうか。一方、日本では安倍政権が長期化する様相です。未だ多くの住民が福島原発事故からの避難生活を強いられる中で、原発再稼働を急いだり、外国に原発を売り込んでくる政府。平和憲法の解釈をねじ曲げて戦闘地域に自衛隊を派遣するなど、私たち医療生協が目指す平和で暮らしやすい世の中とは反対方向に向かっていきます。日本でも国民が目覚まし、大胆な選択をするべき時だと思えます。

NO.267

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2017年1・2月号

# にじ健康

今号の内容

- 2 面 <尼崎医療生協>介護老人保健施設ひだまりの里
- 3 面 <かんたん体操>血行をよくする体操
- 4-5 面 こんにちは、産婦人科です
- 9 面 <お医者さん>島田 真 院長
- 10 面 <歩いて健康>船坂-西宮市山口町-

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：福島 哲

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>



# 介護老人保険施設 ひだまりの里

「老健」ってどんな施設なの？聞いたことはあるけど…という方が多いのでは？  
今回は介護老人保健施設「ひだまりの里」を見学しました。(編集部)

## “短期間でも生活の場”を大切に

### ○老健ってなに？

介護老人保健施設(老健)とは、介護保険3施設の1つで、「退院したいけれども、在宅ですぐに生活するにはちょっと自信がない…」などの要介護者に対して、在宅復帰に向けた機能訓練や日常生活援助を行います。病院だけではなく、自宅等からの入所もある在宅復帰のための施設で、「在宅と病院の間にある施設」とも言われます。ひだまりの里では、入所だけではなく、ショートステイや通所リハビリも行って、住み慣れた在宅生活を支えるための援助を行っています。また事業所としては、居宅介護支援、訪問リハビリも実施しています。

### ○病院や歯科と連携

ひだまりの里は尼崎医療生協病院の隣にあり、退院を控えた患者さんが在宅復帰を目指すために老健入所をすることも少なくありません。日常的に病院と連携があり、入所者の急変に対応してもらうことも。また、生協歯科との連携で、お口の健康を保つことで全身の健康管理、機能維

持も進めています。

### ○充実したセラピストの体制

ひだまりの里は、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のリハビリ専門職であるスタッフが総勢10人。老健の顔とも言えるリハビリに力を入れています。特に、言語聴覚士は利用者さんの嚥下評価や訓練にも対応し、在宅で生活するためのリハビリを行っています。在宅生活での不安も、こうした専門職によるリハビリによって解消できると言います。

### ○生活の場として

取材して感じたのは、老健はリハビリだけではなくということ。リハビリが中心になるものの、入所者には胃ろうなどの医療必要度の高い人たちや認知症の方もおり、その一人ひとりが、日常生活を過ごす場になっています。お食事は居室を出て、フロアにてみんなでとります。介護度に応じてミキサー食などの食事の対応も。時には病院食養科スタッフとのおやつづくりもあり、リハビリとともにレクリエーション、季節の行事もたくさんあり、地域組合員



喫茶店と理髪店、あつていいなあ

のボランティアさんもお手伝いしています。ひだまりの里には、喫茶店や理髪店のスペースもあり、入所者さんにとって「まち」になっているかのよう。改めて「生活の場」なのだと感じました。

## ひだまりの里を 支えてくださるスタッフ募集

### ①ボランティアさん募集

利用者さんの見守りなどのボランティアさんを募集しています。詳しくは「ひだまりの里事務局」(06-4962-5920)へ。

### ②介護職員募集

非常勤、常勤職員を募集しています。詳しくは生協事務局介護事業部担当者(06-6436-9500)までお問い合わせを。



### サークル「うちご飯の会」

## おしゃべりが最高の調味料

今年の8月に結成した「うちご飯の会」は事業所のない西宮組合員センターで誕生しました。きっかけは、月1回センターで開催している「食事会」で使用した食材の残り物をどうしようかって相談したことです。

午前中のセンター当番は10時～12時、午後のご近所さん当番は2時～4時、この間の時間を利用して余っている食材や家の残りもので何か作ろう、ということで始めました。食品の安全について長年関わって

いる方、TPPIについて学習した方、食材を安く調達できる達人、あるものであつと驚く料理をあつという間につくる達人など、ベテラン主婦の方達が集まってきました。いただき物の新鮮なきゅうりで1品、冷蔵庫に眠っていたじゃがいもとトマトジュースで1品など…さすがです!

みんなで食べるのはやっぱり美味しい、それに加えておしゃべりが最高の調味料ですね。  
(毎週火曜日12時～13時 西宮組合員センター)

## サークル FUN FUN

### 診察室から

尼崎医療生協病院  
家庭医 今藤 誠俊 医師

## 風邪について



### 風邪の原因など

風邪はある種のウイルスによって発症します。年間平均で成人は2～4回、学童は6～10回かかると言われています。

### 風邪の症状

風邪の鼻水や咳は、症状が出始めてから2～3日目がピークとなって徐々に改善します。だいたい1週間くらいで治ることが多いですが、10人に1人くらいは2週間咳が続くこともあります。

### 風邪の治療方法

風邪を治す薬はなく、意外に副作用(転倒・けいれんなど)も多いです。また、細菌を殺す抗生物質は風邪には効果がありません。特に咳に確実に効く薬はありませんが、以下の3つは咳の治療に有効です。

- ①子ども：夜に歯を磨く前に純正はちみつを1さじ飲ませる。  
(注意：1歳未満には絶対に使用しない！)  
大人：コーヒーを飲む際に純正はちみつを入れる。
- ②子どもの首や胸にヴィックスヴェポラップを塗る(ヒリヒリする場合は避ける)。
- ③部屋の温度と湿度を適正に保つ。また、子どもの鼻水は吸引するとよいです。

### 風邪の予防方法

手洗いうがいは風邪の予防に効果があります(うがい薬は必要なく、水道水によるうがいでも十分です)。また、十分な睡眠時間とストレスをためないことも風邪の予防につながります。各種ワクチンや禁煙も有効です。

### 体温と免疫の関係

「体温が低い人は免疫力が弱い・体温が高い人は免疫力が高いと聞いたことがあります。本当ですか?」と聞かれますが、関係ないと言われています。



## 小児科だより

## しもやけの 手当と予防

しもやけは手足など体の末梢(手先・足先)の血行が悪くなるとできます。

### どうすれば予防できるの?

- ①手足が冷えすぎないように、外出する時はもちろん、寒い時は家の中でも暖かい靴下・手袋などで防寒する。
- ②食事では、ビタミンEを多く含む食品、胚芽米・麦の胚芽・卵黄・牛乳・乳製品をよく摂る。
- ③入浴時に、2つの洗面器に冷水と温水を入れて、10～20秒ずつ交互に手や足をつけることで自律神経を鍛える。
- ④ヒルドイドソフト軟膏・ユベラ軟膏などを患部に塗りこみながら、マッサージして血行を良くする。



## ちょこっとかんたん体操 ⑨ 血行をよくする体操

## ふくらはぎのポンプ たいせつです

今回は、血行をよくする体操です。ポイントは、筋ポンプ作用!

足の筋肉が伸びたり縮んだりすると血管に圧力がかかり、足先の血を心臓へ戻す働きをします。これが、筋ポンプ作用です。特に重要なのがふくらはぎの筋肉です。足の血液を心臓へ戻しましょう。

### ① 最初の姿勢は座位です



足はしっかり地面につけます

### ② かかとを上げます



つま先立ちの形! かかとをしっかりと上げて下さい

リハビリテーション科  
作業療法士  
松下昇太郎



20回を目安に行ってください

- 1日こまめに体操して血行をよくしましょう。
- ふくらはぎはマッサージをしても効果があります。かかとから膝に向かって、やさしくなでるようにマッサージして下さい。

# こんにちは 産婦人科です!!



なるべく  
自然分娩を

母乳でがんばりたい  
気持ちに応えます

産婦人科が  
大切に  
していること

全室個室  
& 母児同室

退院後の  
フォローもします

分娩数の制限なく  
受け付けています

当院産婦人科では、母児ともに健康でいいお産が迎えられ、退院後の育児がスムーズに始まるよう、妊娠中から、医師・スタッフが連携してサポートしていきます。お母さんの状態や希望により、それぞれにあったスタイルを提案し、母乳育児にも力をいれていて、希望者には退院後のケアもしています。自宅でもスムーズに育児できることが、お母さんとあかちゃんにとっては最も重要です。分娩は随時受け入れ、年間約500件の分娩をおこなっています。お気軽に当院産婦人科外来までお問い合わせください。

問い合わせ：尼崎医療生協病院 産婦人科外来 ☎06-6436-1701(代表) 平日 9時~16時



婦人科の一般診療では、診療状況をメールでお知らせするシステムを導入し、待ち時間に外出していただけます。症状でお困りの方、婦人科から足が遠のいているけれど気になっているという方、癌検診も受け付けています。お気軽にご相談ください。

産婦人科スタッフが  
妊娠中から入院、産  
後まで、一貫してケ  
アを行います



外来スタッフです

病棟スタッフです



## 育児交流会

1歳未満のお子さんとお母さんを対象に、離乳食の作り方や歯のみがき方、子どもとの遊び方などを聞き、交流し、ママ友作りをしています。いいお産をしましょう。



産婦人科の医師です



玉井 華子 医師

愛媛県西条市出身。2009年愛媛大学医学部卒業。京都大学で初期研修し、妊娠・出産を機に現場を離れる。2012年より尼崎医療生協病院勤務。産婦人科専門医、細胞診専門医、母体保護指定医。



## ヨガ

心も体もハッピーに!! ヨガで普段の生活をリフレッシュ、お産に向けて準備をしていきます。

みんなが学んで  
安心の出産・子育てをしよう!!

## お母さんたちの声

### ●1か月健診の福居さん

初めてのお産だったけど、信頼できるスタッフばかりで安心できました。1つずつ丁寧に説明してもらい、不安も少なかったです。「できるだけ母乳希望」という感じだったけど、初めから母乳でいけるようにマッサージなど手厚くしてもらったし、1か月健診でおっぱいだけで過ごせていたのはこの病院だったからじゃないかな。個室だったのも、疲れている時も自分のペースで過ごせるし、子どもが泣いた時も気兼ねなく過ごせてよかったです。



### カンガルークラス

新しい我が子を迎えるために、みんなで一緒に勉強します。



## 助産師外来

妊娠中の過ごし方や悩みを、助産師が個別にしっかりアドバイスしていきます。



退院後の  
おっぱいフォローで母  
乳の悩みを聞きます

### ●入院中の春岡さん

組合員になると、健診や分娩費用の割引を受けられて良かったです。破水からの入院で不安でしたが、家族への説明もしっかりして下さり安心できました。夫は分娩に立ち会い、分娩後には上の子ども達も分娩室に入り、赤ちゃんに接して記念写真を撮ったり、身体測定を目の前で見たり、ふつうは体験できないことができました。会陰切開を積極的にされないのが、キズを作らずに済み産後も楽に過ごせました。スタッフもみんな優しく、ナースコールも押す前にまめに来てくれたり、夜間もきにかけて寝ていたら起こさずに来てくれました。静かな個室で、消灯を気にせず自分と赤ちゃんのペースで過ごせました。また、面会時間や入室制限があることで赤ちゃんへの感染を心配せず、自分の体も休めることができ、この病院で出産できて本当に嬉しかったです。



## 産褥指導・沐浴指導

退院に向けて、入院中のお母さんで勉強しています。

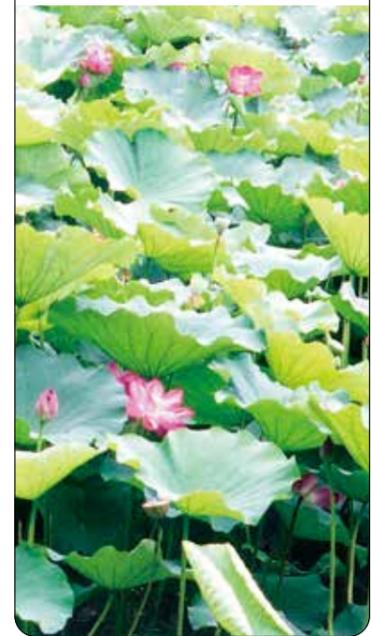


今年も  
元気に楽しく  
一年を  
過ごしましょう



## 風邪にレンコン

「風邪をひいたらレンコンがいい」と聞いたことありますか? 皮膚や粘膜を収縮させる収れん作用や、消炎作用があるそうです。風邪にはレンコンのしぼり汁とお湯にはちみつを混ぜて飲む、咳止めはレンコンのしぼり汁と梨のしぼり汁を混ぜて飲む、鼻血・鼻づまりはレンコンの絞り汁をガーゼに含ませて鼻の穴に詰める、などが代表的です。





10月15日  
「核害」学習会  
福島県郡山医療生協の鹿又達治氏を講師に迎えて（核害=放射能汚染による公害）



10月5日  
武庫支部  
医療生協病院管理栄養士を講師に招いての学習会（コミュニティルーム武庫）



10月16日  
難波七松・浜田崇徳院・本庁3支部合同秋のバスツアー（新たんば荘）



10月16日  
武庫之荘支部  
配付者懇親会



10月20日 国民集会  
「憲法・いのち・社会保障をまもる」（東京）



10月21日 大庄東・大庄西支部合同バスツアー（るり溪温泉）



10月23日  
戸ノ内支部バスツアー（淡路島）



10月27日  
富松支部バスツアー（神戸フルーツフラワーパーク）



2016年10月中旬～  
11月初めのひとこまでです。  
●組合員活動部まで写真とメッセージを送ってください。  
☎06-6942-4920



11月8日 福寿草班会で学習会「筋肉の使い方トレーニング」生協病院リハビリスタッフを講師に招いて



11月3日 塚口支部  
塚口親子まつりで模擬店



11月11日  
子育てサークルスマイル・いちご合同クッキング大会  
市の食育サポーター・保健師を講師に招いて



10月10日 浦風支部（阪神杭瀬駅周辺 銭湯ゆうもあらんど前）



10月11日  
東園田支部（園田コープ）



10月12日  
立花北支部（上ノ島西会館）



10月22日  
常光寺支部（かりん薬局前）



11月3日 立花北支部  
立花こどもまつりで健康チェック



10月22日  
西昆陽支部（西昆陽南会館）



10月25日 高須支部・浜甲子園支部・西宮近所さん・コープと合同で（コープ西宮東店）



10月26日 大庄北支部（スーパー生活広場ウイズ店前）



11月4日 大庄東支部  
（ルミエール千鳥集会所）

健康  
チェック

11月15日、松崎武生医師（医療生協病院内視鏡室室長）を講師に、大腸がん検診キャンペーン大学習会で、学習しました。

**早期発見・早期治療で「先手を打つ！」**

初期の治療で  
治る確率は95%以上!

健診で安心

大腸がんの特徴

- 自覚症状が出にくい。
- 症状が出てからでは遅いことが多く、特に肺と肝臓に転移しやすい。
- いろんながんの中でも死亡率が、男性第3位、女性第1位、男女あわせると2番目に多いがん。

がんの状態

- 3mmまでなら「赤ちゃん」（早期）
- 3mm～5mmなら「小学生」（内視鏡治療）
- 10mm～は「大人」（治療が難しくなる）

家族に大腸の病気をしたことがある方、過去に内視鏡検査をしてポリープが見つかった経験がある方は、2～3年に1度内視鏡検査を受けることをすすめます。

参加者の感想

がんの種類、また大腸がんの怖さを思い知ることができ、早期発見の大切さがよくわかりました。

痛くないように検査をされると断言されていた松崎先生に大腸カメラをしていただきたいです。

健診の大切さだけでなくCT検査の大切さもよくわかるおはなしてました。



大腸がん検診キャンペーン

期間：2017年2月20日 必着

- 申し込み方法はいろいろ
- 組合員活動部までお電話ください TEL 06-4962-4920
  - 医療生協病院や近くの診療所でもお申し込みいただけます
  - ご近所の支部運営委員さんにもお願いしても大丈夫です

ご近所さん  
だより

# うれしい声、届きましたよ

西宮ご近所さんのニュース「ご近所さん」だより1・2月号に、ケアマネージャーの方から届いた声を紹介します。

あれよあれよという間に、次から次へと片付いていく。手際よく、的確に判断し、洗濯する物、捨てる物が分けられていく。  
 “入院中の主のいない部屋の片付け”  
 「ご近所さん」へのお願いはそこから始まりました。  
 介護保険にはできない隙間を何とかしてくれる頼もしい方たちです。  
 「縁が切れると不安だから、週1回は何かしら来てもらっているの」と言う利用者さん。「一人では片付けられないし、もったいない物は引き取ってもらって助かったわ」と、引越準備の利用者さん。  
 そしてケアマネの私は、入院中の利用者さんの病院から言われた洗濯物をお願いしています。中には、お話し相手をお願いする方も。無理難題もなんとか解決してもらえ、それが私にとっての「ご近所さん」。  
 今は頼ってばかりの私ですが、現役引退後は、ぜひ憧れの「ご近所さん」部隊の一員に志願しようと思っています。(ケアマネージャー)



問合せ先 (14:00~16:00)	西宮ご近所さん TEL0798-47-2006	ナニワご近所さん TEL06-6417-2822	潮江ご近所さん TEL06-6495-3177	立花ご近所さん TEL06-6434-6555	「ご近所さん」のボランティア活動に参加していた方も募集しています
-----------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------------

## 第9回 医療生協の お医者さん



尼崎医療生協病院  
院長 島田 真

プロフィール  
52歳、神戸市生まれ、京都府立医大卒、1990年尼崎医療生活協同組合入職、一般内科担当。院長になって10年目(新病院ができる1年前から)。

今回は院長の登場です。  
短い時間でしたがたくさんの  
思いを聞きました(編集部)

### ドリトル先生にあこがれて

普通のサラリーマンはおもしろくないな、何か自分でいろいろやってみたくて、と思っていました。  
 小学校の頃、ドリトル先生にあこがれて、動物の医者になりたかったんです。ドリトル先生は動物と話ができる医師なんだけど、だから動物の医者になるためにはまず人間の医者にならないと、と小さい頃は思ったんです。  
 医者になりたいと言ったら高校の先生から「やめとけ」と言われたし、結局浪人もしました。勉強ができるから医者をめざしたというわけではありません。父親の病気が理由にあったかもしれませんが…それを理由にするのは美談にしすぎかな。

### 患者さんにとって長い時間をどうかかわるか

がんを例にすると、まず早期発見、診断、治療、その後という流れになります。  
 医療は多様化・進歩していて、病院にも専門や得意分野があります。当院で早期発見から治療まで全部することに固執すると、患者さんにとって一番いい医療を受けられなくなるかもしれません。患者さんにとっては病気の治療後をどう暮らしていくかが重要なことだと思っています。患者さんにとって手術は一瞬で、そ

一人ひとりの人生と長くかかわる医療を

の後が長くあります。その長い時間をどうかかわっていくかが重要で、それが医療生協の果たすべき役割のひとつだと思っています。

### 地域の人々が健康でいるための一翼を担う病院に

周りの医療機関と協力して、地域で暮らしている人々が健康でいるための一翼を担うことが大切だと思っています。  
 ここにきたら何でもできる病院というだけではなく、もう少しリハビリしたら元通り暮らせる方のフォローも必要でしょう。そのために、どうすれば足りないところを補えるのかということです。

尼崎市内では、兵庫県立尼崎総合医療センターと関西労災病院が最先端の医療をしています。民間病院は、当院と同じような働きをしています。最近、地域で暮らしている人々が健康でいるために、民間病院や開業医も協力してやっというようにしています。

### 3階東病棟でみんなが青い服を着ているのは…

病院では、医師は医師の、看護師は看護師の服を着ていて、職種が何

かすぐにわかります。患者さんは、職員の職種によって、聞けることを聞いているようです。患者さんが聞きたいことを誰に聞いてもいいように服を同じ色にして、職員に話しかけやすいようにしようと思いました。みんなで協力し合ってやろうと、病院の敷居を下げているつもりです。あまり評判はよくないんですが(笑)。

### 研修医に尼崎医療生協で働いてもらうには

私は、最初から医療生協で働いて、医療生協にはそういう医者が多くいます。医学生が描く医者の姿は一面で、実際はさまざまな場面があります。大病院で働く人や健診を専門にしている人、研究職など、働き方はいろいろです。尼崎医療生協にも研修医がいますが、その医師のめざしている働き方うちの医療がマッチすればいいな、と思っています。

### 家庭のこと、趣味のこと

子どもは3人で、上から、25歳(女)、22歳(男)、20歳(女)です。上の世代の先生たちがカバーしてくれていたの、家庭のこともできました。

私は趣味が少ないので、まず趣味をつくりたいです。62~63歳までに趣味を見つけたら、その後は元気にそれをできるかなと思っています。

## いきいき虹の健康レシピ

### あつあつもちもち レンコン De チヂミ

- 〈材料〉
- レンコン …………… 200g(すりおろす)
  - 片栗粉 …………… 大さじ4
  - カツオ削り節 …………… 小袋1パック
  - 薄口しょうゆ …………… 小さじ2杯
  - ごま油 …………… 大さじ1
  - ニラ …………… 1/2から1/3束(2~3cmの長さに切る)
  - むき海老 …… 約100g(分量以外の片栗粉を薄くまぶしておく)

- 作り方
- ① ボールにおろしたレンコンと片栗粉、カツオ削り節を入れてよく混ぜ合わせる。
  - ② ①に薄口しょうゆとごま油を入れて混ぜ、ニラを入れて混ぜる。
  - ③ 最後にむき海老を入れてざっくり混ぜる
  - ④ フライパンを火にかけ、薄く油を引く。
  - ⑤ ③を円状に広げ弱火から中火にして、へらで抑えながら両面を約5分ずつ焼く。
- ※生地に味付けをしているのでタレはお好みで作ってください(ポン酢+ごま+ごま油 他)



1枚で472kcal  
塩分2g

シャキシャキとした食感が持ち味のレンコンですが、すりおろして加熱するともちりとした粘りがでて、黙って供されるとレンコンであることはわからない程です。この粘りを利用してチヂミを作ってみました。形が良くて肉厚なレンコンは結構高価なので、少々難ありで安価なものでもOKです。卵や小麦は使いませんでしたので、卵や小麦アレルギーの方も安心して食べられます。

尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子



# 蓬莱峡・有馬街道を越えると 棚田のある景色が広がります

船坂 ー西宮市山口町ー

## 船坂へのアクセス

西宮から 阪急西宮北口駅(夙川経由)からさくらやまなみバスで30分  
宝塚から 阪急・JR宝塚駅から蓬莱峡を経て30分  
マイカー 西宮市街地から、宝塚からそれぞれ20分



旧船坂小学校校長室



新鮮な朝取り玉子の販売所

西宮市街地から盤滝トンネルを抜ける、または宝塚から有馬へ向けて蓬莱峡を過ぎると、目の前に別天地が現れます。船坂は棚田が広がり、茅葺きの古民家が残る、自然豊かな集落です。昔、太閤さんが有馬温泉に通った街道を歩いてみるのはいかがですか。蓬莱峡登山、ハイキングもお薦めです。日ごろの喧騒を離れてのんびりするにはうってつけです。(編集部)

## ぶらり・のんびり・見どころ

- 有馬街道** 昔をしのびながら歩いてみるのもいいですね。
- 棚田** 小さいながらも日本の原風景が広がります。田植えや稲刈りのころ、きれいです。
- 古民家** 茅葺の古民家が今でも数件残っています。武庫川女子大学のみなさんが専門家の指導を受けて傷んだ古民家補修の再生プロジェクトを立ち上げて取り組んでいます。
- 旧船坂小学校** 5年前廃校になり、地域のセンターとして活用されている旧船坂小学校は見学できます。
- 蓬莱峡** 風化した花崗岩の岩が特異な景観をついている渓谷は、かつて黒澤明監督の映画『隠し砦の三悪人』のロケ地となったことでも知られています。座頭谷でバスを降りて六甲山の縦走路までのコースの途中、棚田付近に飛び出すそこから船坂橋までそんなに時間はかかりません。
- その他** 山王神社や国玉大明神、秋葉神社などに寄ってみるのも楽しいです。山王神社の秋祭りでは神輿が町中を練り歩き、露店も出て賑わい、盆踊りには船坂音頭も披露されます。



▲田起こしの季節もいい



船坂の風景



居住されている古民家もある



▼蓬莱峡



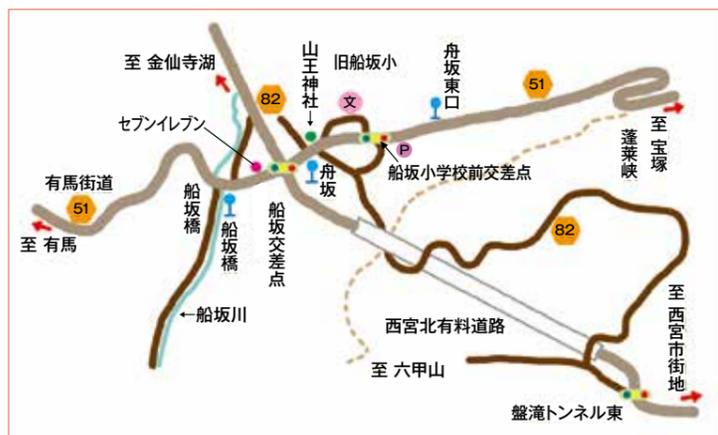
## 芸術祭で町おこし

船坂ではこれまで4回の「西宮船坂ビエンナーレ」が地元のみなさんの力で開催されました。旧船坂小学校を利用したの文芸サークルやいろいろな催しがあり、町おこしに頑張る人々がいます。

※ビエンナーレ：2年に1度開催する芸術祭。イタリア語で「2年周期」の意味。

## 食べる

ロケーションが良いので人気の喫茶店、レストランもあって、わざわざ喫茶や食事にやってくる常連さんも多くいます。また、新鮮な無農薬の野菜や平飼いの鶏の玉子の販売所もあります。玉子は200円だけど自動販売機は300円入れないと開かないので、出てくる玉子に100円の釣りが貼ってあります。



## 掲示板

尼崎医療生協病院

### 第4回 育児交流会 参加者募集のお知らせ

**対象** 生後1歳未満の赤ちゃんとお母さん

**場所** あおぞら会館1階 組合員ひろば1  
**参加費**：100円  
**申込締切**：2月20日(月)

赤ちゃんを囲んで楽しい時間を過ごしながら、ママ友を作りませんか。参加希望の方は、下記までご連絡ください。

2017年3月2日(木)  
14時～15時30分  
(受付13時30分開始)  
親子で一緒に遊ぼう  
～おもちゃ作り～  
いろんな世界発見!  
～絵本の紹介&読み聞かせ～

### 第3回(12月1日)のちょこっと報告



- インフルエンザの予防&対策のお話  
あおぞら生協クリニックでは1歳からワクチンの接種が可能です。赤ちゃんにうつらないように親のワクチン接種もすすめています。
- 楽しくおしゃべりしながら  
ママ同士でハンドマッサージ  
プロの手じゃなくても気持ちよかったです♪



次はオモチャづくり

- お問い合わせ・申し込み 組合員活動部 岡田
- 電話 06-4962-4920
- メール okada.meg@amagasaki.coop

## ちょっと言わせて

**客は黙って立ち上がる**  
病院(医院)、銀行、お店で名前を呼ばれる。返事をする。でも大半は黙って立ち上がって呼ばれたところに行く。「黙って」というのも気になるな。どうして返事をしないのだろうか。

## 「〇〇さま」って変じゃない?

お店で従業員がそう呼ぶのは丁寧すぎると思うがまあいい。でも生協でそう呼ばれると気になる。生協は組合員のものである。組合員が出資し利用し運営する。職員が業務を遂行する。医師が治療する。何故「〇〇さま」なのだろう。「さん」でいいように思うのだけど。

ある生協の店内に「組合員様トイレ」と案内板が下がっている。生協組合員はお客様だろうか? そうではないはず。「お客様」だと組合員を運営から遠ざけてしまうように思えてならない。

編集委員のつばきコーナー

## HELPボランティア養成講座 受講生募集!!

**日時** 2017年 2月14日(火) 9:30～16:30

**場所** 尼崎医療生協病院 4階会議室

**対象** 講座終了後、当院でボランティア活動をしていただける方

**内容** 感染予防について/守秘義務・プライバシー保護について/ボランティアとは? 医療生協とは?/高齢者について/見守りについて/実習(車いす試乗など)/修了式

### HELPボランティアとは?

高齢者の入院でおきる様々な機能低下を予防し、元気に退院してもらうためのボランティア参加型プログラム(Hospital Elder Life Program)のことです。一般病棟に入院されている患者さんのそばで、見守りをします。突然の入院で混乱している方も、誰かがそばにいて、話しかけてもらうだけで落ち着きます。

これまでの養成講座で、HELPボランティアの登録は40名になりました(前回受講生の5人含む)。登録者は「慣れるまで先輩と一緒に活動できるので安心です」「少しずつですが、患者さんとお話できるように嬉しそうです」と感想を話されています。

尼崎医療生協病院  
看護師長室・中川まで、  
お電話・メールでのご連絡ください

TEL: 06-6436-1701 (代)  
FAX: 06-6436-1750  
Mail: hp-kangobu@amagasaki.coop

### 組合員学習会のお知らせ

## 「悪質商法による消費者トラブル防止」

～訪問販売に、ご注意～!!  
「悪質商法」ってなに?  
「悪質業者」はだれを狙っているの?  
など、勉強して、しっかり対策!

**日時**：2017年1月31日(火) 14時～16時  
**場所**：あおぞら会館1階 組合員ひろば1・2  
**講師**：岸本 貴士  
(佛教学部社会福祉学部 非常勤講師)

**参加費**：無料  
●参加希望の方は下記までご連絡ください。  
お問い合わせは 尼崎医療生活協同組合  
事務局：06-6436-9500  
組合員活動部：06-4962-4920  
(〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11-12-1)

## 健康診断のご案内

組合員は、特定健診の受診券を利用すると組合員健診Aコースが無料で受けられます(受診券にて自己負担のある方も組合員さまなら無料となります)

## お手元の特定健診受診券の有効期限が迫っていませんか?

- 組合員健診A検査項目  
**特定健診項目**：問診(医師による問診)、身長・体重・BMI・腹囲測定、血液検査(肝機能・脂質・血糖等)、血圧測定、尿検査(尿糖・尿蛋白)
  - 組合員特典**：便潜血検査(2回法)、心電図、血液検査(貧血検査・尿酸・クレアチニン・アルブミン)、尿検査(尿潜血)
- ※ご加入の健保組合にて追加されている場合もあります。

ご支援いただいている関係団体各位  
支援者の皆さん  
尼崎アスベスト(労災型)訴訟 最高裁が「上告棄却」。これまでの署名の協力を感謝し、署名活動を終了いたします。ご支援、ありがとうございました。  
2016年11月14日  
アスベスト被害から  
いのちと健康を守る尼崎の会

# 8つのまちがいさがし

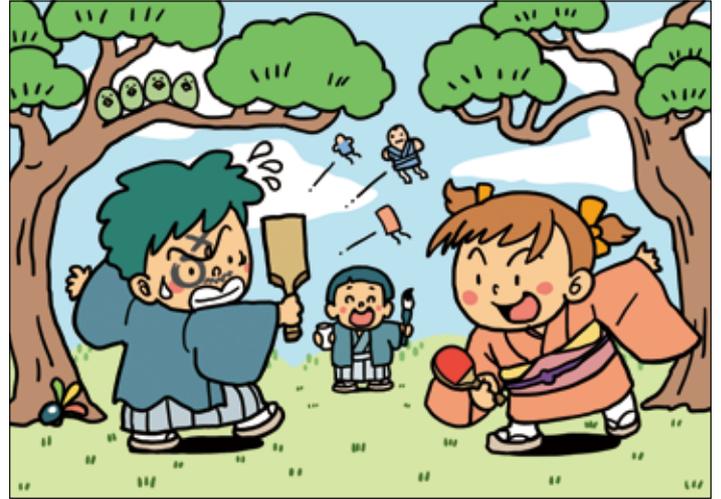
図書券が当たる

2つの絵の中の8つのまちがいを  
見つけ、解答用紙の絵に○を付け、  
通信欄に「ひとこと」も添えて郵送  
またはFAXでお送りください。10  
名の方に図書券を差し上げます。

切  
1月25日

(宛先)  
〒661-0033  
尼崎市南武庫之荘11-12-1  
尼崎医療生協機関紙委員会  
FAX 06-4962-4921

解答・通信用紙 No.267 2017年1・2月号



NO.266 11・12月号の正解

<当選者(敬称略)>



<記事の感想をひとこと>

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させて  
いただくことがあります。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

## 組合員のこえ

ピリを教えてもらい助かりまし  
た。ありがとうございました。

て見えます。次回も楽しみです。

## 組合員のこえ

- 栄養士さんのコーナーが好きです。季節の食品の事がわかり食欲がわき、料理も楽しめます。
- 「わかる認知症」(神経内科 小嶺幸弘先生) 細かく分かり易く勉強になりました。西宮市の西側方面居住で参加できないのが残念です。
- 「医療生協のお医者さん」を毎回楽しみに読んでいます。今月の森先生の「家庭医としてのこだわり」に優しさと頼もしさを感じ、うれしい気持ちになりました。
- 遠方に住む孫の世話をして帰ってきてホッとしながら「にじと健康」を読んでいきます。テレビでは、米大統領選挙、韓国の朴政権の事を長い時間かけて報道していますが、国内でも許せない出来事がいっぱい。TPP それをめぐる国会運営、沖縄、原発等々。マスコミには「おもしろおかしく」ではなく本質にせまる報道をしてほしい。
- ハイキングサークルの、おたふく山登山の記事を見て涙がでました。夫とよく登ったコースです。夫は医療生協の緩和ケアにお世話になり最期を迎えました。先生方の優しい対応に感動し感謝の気持ちです。
- 頸椎の手術後、リハビリで生協でお世話になり、退院後の生活やリハ

- 「道の駅」で買った柿を、柿大好きな夫がせっせとむいて、バランダに吊るしています。熟すのを心待ちにして。これが我家の秋の風物です。
- 昨年度より体重が5kg以上減量できました。今年も頑張ります。
- 「にじと健康」久しぶりにゆっくりと拝見しました。「ちょこつとかんたん体操」「布あそび」読んでいて楽しく、自然と笑顔になっていました。次から時間をかけてゆっくりと楽しんで見ようと思いました。
- 「歩いて健康、歩けば出会い」のコース通りに歩いてきました。視点が違うだけで景色も変わって見えます。次回も楽しみです。
- 野菜が高騰し、例年以上に献立に悩まされます。早く安定した価格に戻ってほしいものです。
- 8才、6才、1才、1才の4人の子どもがいて、インフルエンザの時期にはいつもビクビクです。仕事は休めないし預けるところもない。今年は家族全員ワクチンを接種です。6人分なので金額が、お金には代えられないですが…もう少し安くならないかな…。
- まちがいさがしはいつもとても難しいですね。だからこそやり甲斐もありますが、乳がん検診の事、私も思います。仕事を休まないと行けない、後回しになってしまいますから。

尼崎医療生活  
協同組合  
(2016年11月30日現在)

- 組合員：54,019人 ●出資金：19億9295万900円
  - 1人平均出資額：36,893円 ●支部数：31支部 ●班数：118班
  - サークル数：49サークル ●グループ数：19グループ
  - 機関紙『にじと健康』発行部数：37,720部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,549人の組合員ボランティアによって手配りされています。

転居時は  
住所変更等  
ご連絡ください